**Оздоровителные и фонопедические упражнения.**

Петь любят все дети. Но часто они стараются петь громко, нагружая тем самым свои хрупкие голосовые связки. Моя задача – грамотно регулировать процесс пения, заботясь о здоровье своих воспитанников, используя для укрепления голосового аппарата такие здоровьесберегающие технологии, как игровые фонопедические и оздоровительные упражнения. Такие упражнения проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. В работе используются:

* оздоровительные упражнения для горла,
* интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох),
* голосовые сигналы доречевой коммуникации,
* игры со звуком.
* Систематическое выполнение этих упражнений стимулирует гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга, развивает носовое, диафрагмальное, брюшное дыхание.

Чтобы детям было интереснее заниматься при разучивании отдельных игр использую иллюстрации, красочные презентации, инсценировку текста.

**ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**"НАПУГАЕМ МЕДВЕДЯ"**

|  |  |
| --- | --- |
| Охотники уехали из стойбища на оленях.  Вернулись тихонько назад, чтобы медведь их не заметил.  А мишка пришел, как всегда, за сушеной рыбой, стал детей пугать.  Тут охотники выбежали ему навстречу.  У каждого в руке – головешка от костра, шипит, сверкает.  Медведь бросился в одну сторону, в другую – всюду охотники, собаки, огонь.  Вся шкура медведя стала в черных пятнах. Но хуже всего медведю пришлось, когда один из охотников ударил головешкой его по носу.  И нос стал черным.  Взвыл медведь от боли. | *Дети цокают языком.*    *Произносят****"ших… ших…",****трут ладонями.*  *Произносят****"р-р-р…"****, показывают когти.*      *Произносят короткие, "острые" звуки****[а]****высоко и****[ш]****низко.*  ***"Гавкают"****в разных регистрах.*              *Произносят звук****[у]****сверху вниз.* |

**ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**"Осень"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Идет по лесу осень, шуршит листвой.   Прикоснется осень рукой к березке, пожелтеют листья и запоют свою песенку.   Прикоснется к рябинке, покраснеют листочки, запоют свою радостную песню.  Заденет осинку, красные листья запоют.  Взмахнет руками Осень, завоет ветер.  Затрепещут, задрожат листья на деревьях,  Полетят на землю разноцветным дождем. | | *Произносят "****шур…шур****…" и скользят ладонями друг о друга.*  *Тянут звук [****а****], развернув ладони параллельно друг другу, разводя руки в стороны на усиление звука и приближая на затихание, когда ладони соединяются, тишина.*  *Делают то же на звук [****о****].*      *Делают то же на звук[****э****].*    *Делают то же на звук [****у****].*  *Произносят "****ш-ш-ш****…", подняв руки вверх и легко встряхивая кистями.*  *Произносят "****п-п-п****…", постепенноопуская руки*. |
| **Осень листья золотит**,  **Ветер ими шелестит:**  **Шур- Шур- Шур, Шур- Шур- Шур.**  **И с деревьев их разносит***.*  **Поиграет, снова бросит**:  **У- У- У, У- У- У.**  **Вверх поднимет, закружит**  **И на месте завертит**:  **У- У- У, У- У- У.**  **То к земле прижмет, погладит***,*  **Вдруг на веточку посадит**:  **Так – Так - Так, Так – Так - Так**.  **Соберет большую кучу**,  **Убежит и сядет в тучу**. | *Ритмично потирают ладонью ладонь*      *Ритмично скрещивают поднятые* *вверх руки*.    *Делают круговые движения*         *указательными пальцами*.    *Ритмично похлопывают ладонями со сменой положения рук.*    *Ритмично сжимают и разжимают руки*. | |

**"Петушок"**

|  |  |
| --- | --- |
| Петушок пшеницу серпом сжал,   снопов навязал,    обмолотил,   на мельницу сводил,    ветер летит, крылья мельницы вертит.  Получилась мука хороша, легка.   Петушок из муки напек пироги.   Вон они на столе стоят, с пылу, с жару пыхтят. | *-Произносят****"ших… ших…",****резко скрещивая перед собой руки, пальцы сжаты в кулаки.*  *-Произносят "****ш-ш-ш****…" на продолжительном выдохе, вращая кулачками перед грудью.*  *-Произносят "****т-т-т, ты-ды, ты-ды!",****ударяя кулачками по коленям.*  *-Цокают язычком, подражая стуку копыт лошади, руки "держат вожжи".*  *-Произносят звук [****у****] вверх и вниз, показывая его высоту рукой.*  *-Произносят "****п… п…****", делая короткие, активные выдохи, пальцы рук резко сжимают и разжимают.*  *-Руками "пекут пирожки", произнося слог "ля" в высоком регистре.*  *-Произносят "****пых.. пых****…", стараясь не поднимать плечи и активно работая диафрагмой, руки на поясе.* |

**"Перед дождем"**

|  |  |
| --- | --- |
| Заунывный ветер гонит  Стаю туч на край небес.  Ель надломленная стонет,   Глухо стонет темный лес.   На ручей, рябой и пестрый,  За листком летит листок,   Над струей, сухой и острой,  Набегает холодок.  Полумрак на все ложится;  Налетев со всех сторон,   С криком в воздухе кружится  Стая галок и ворон. | *Произносят звук [****у****] вверх и вниз, показывая его высоту рукой.*  *Делают штро-бас на связках на звук [****а****].*  *Тихо и долго произносят "****пата-пата-пата****…" на одном дыхании.*  *Поднимают руки и произносят короткие звуки [****а****], начиная с самого высокого к самому низкому, показывая высоту звука взмахом кистей.*  *На одном дыхании произносят звук*  *[****у****], делая голосом волну, вверх и вниз, показывая высоту голоса рукой.*  *Произносят звук [****у****] сверху вниз.*  *Произносят "****кар, кар****…" очень громко в разных регистрах.* |

**"Вьюга"**

|  |  |
| --- | --- |
| Поет вьюга свою песню.   Завывает ветром.   Кружит снегом.   Метет по земле поземку.   Стучится в окна. | *-Произносят звук [****о]****с разной динамикой на одном дыхании. Ладони друг к другу. Когда руки разводят в стороны, звук громче, когда приближают – затихает.*  *-Тянут звук [****у]****, пропевая его в разных регистрах на одном дыхании и показывая высоту звука рукой.*  *-Звук [****a****] произносят то выше, то ниже, делая движения рукой.*  *-Делают руками движения, как при плавании, произнося при этом звук****ш****.*  *-Произносят коротко и остро "****тук, тук****…", показывая указательным пальцем высоту звука.* |

**"Метель"**

|  |  |
| --- | --- |
| Свистели метели,    Летели снега,    Стелила постели большая пурга.    Стелила постели морозом она,    И было метелям всю ночь не до сна. | *-Произносят звук [****y]****от низкого к высокому.*  *-Произносят звук [****о]****от низкого к высокому.*  *-Произносят звук [****и****] вверх и вниз, показывая его высоту рукой.*  *-Пропевают отрывистые, острые звуки [****а****] в разных регистрах.*  *-То усиливают звук, разводя руки в стороны, то затихают, приближая ладони друг к другу, на одном дыхании пропевая разные гласные.* |

**"В лесу"**

|  |  |
| --- | --- |
| Скрипит снежок под лапками лисы.  Зайка скачет, путает следы.   Лиса заметила его, затявкала.   Завыл ветер.   Заскрипело дерево на ветру.  Закружилась метель. | *Произносят "****ш-ш-ш****…".*  *Произносят короткие звуки [****а****], начиная с самого высокого к самому низкому, показывая высоту звука взмахом кистей.*  *Произносят "тяв, тяв!" сначала тихо, потом громче и громче.*  *Произносят звук [****у****] от низкого к высокому.*  *Произносят скрипучий звук [****а****].*  *Произносят звук [****у****] вверх и вниз, показывая его высоту рукой.* |

**"Кто как кричит"**

|  |  |
| --- | --- |
| Корова мычит.   Лошадка кричит.   Курочка поет,   Цыпляток зовет.   Крякает утка,  Зовет своих малюток. | *Произносят "****мууу****!.." в низком регистре.*  *Произносят "****и-го-го!":****1-й слог высоким голосом, 2-й, 3-й – низким.*  *Пропевают "****ко-ко-ко****…", опускаясь с высокого звука к низкому.*  *Коротко произносят "****пи, пи, пи****…" в разных регистрах.*  *Пропевают "****кря-кря-кря****!", произнося 1-й,2-й "****кря****" в низком регистре, а з-й -  в высоком.* |

**"Ракета"**

|  |  |
| --- | --- |
| Проверяем топливо.  Открываем и закрываем люки.  Проверяем радио.   Включаем двигатель. | *Произносят "****ш-ш-ш****…".*  *Произносят вверх и вниз звук а.*  *Пропевают отрывистые, острые звуки [****а****] в разных регистрах.*  *Произносят звук [****р****]  и вращают кулачками перед грудью.* |

по стихотворению **"Весна"  С. Данилова**

|  |  |
| --- | --- |
| Тики – таки! Чок – чок!  Чей стрекочет каблучок?  Это звонкая капель!  Это март или апрель?   Тики – таки! Чол – чол!  Кто там по снегу прошел?  Тики – таки! Снег осел,  Грач веселый прилетел!  Тики – таки! Чоли – чек!  Налился водою снег!  Лучезарная весна  Птичьим щебетом полна!  Тики – таки! Чиви – чок!  Голубеет ручеек!  Вдаль уносит, чир - лили,  Самоделки-корабли. | *Проговаривают словосочетания "****Динь-динь****" и****"Кап-кап****" по нисходящей звуковой линии и показывают движение рукой сверху вниз.*  *Произносят "****чап-чап****" в низком регистре, поочередно ударяя ладонями по коленям.*    *Подражают щебету птиц, сами выбирая, голосом какой птицы они будут петь.*    *Произносят "****бл-л-л****…", быстро работая кончиком языка.* |

**"Полюбуйся – весна"**

|  |  |
| --- | --- |
| Полюбуйся: весна  наступает,   Журавли клином летят,   В ярком золоте день утопает,   И ручьи по оврагам шумят.   Скоро гости к тебе соберутся,  Сколько гнезд понавьют – посмотри!   Что за звуки, за песни польются  День-деньской от зари до зари. | *Пропевают на "ля" восходящее мажорное трезвучие.*  *Пропевают "курлы, курлы…" в верхнем регистре.*  *Тянут звук [****а****], развернув ладони параллельно друг другу, разводя руки в стороны на усиление звука и приближая на затихание.*  *Пропевают  "****бл-л-л****…" в среднем  и высоком регистрах.*  *Произносят "****ш-ш-ш****…" на продолжительном выдохе и водят указательным пальцем по ладони.*  *Подражают голосам птиц.* |

**И. Никитин**

**"Колокольчики будили"**

|  |  |
| --- | --- |
| Дили-дили, дили-дили!  Колокольчики будили  Всех жуков,   Пауков   И веселых мотыльков.   Дили-дили, дили-дили!  Колокольчики будили  Всех зайчат,   Всех ежат,   Всех ленивых медвежат.   И воробушек проснулся,   И галчонок встрепенулся.   Дили-дили, дили-дили!   Встали все, кого будили. | *Произносят "динь-динь.." на разной высоте в высоком регистре.*  *Произносят "ж-ж-ж…" на продолжительном выдохе.*  *Произносят "х! х!" на коротком выдохе.*  *Пропевают звук [****у****] нежным звуком вверх и вниз.*  *Произносят "динь-динь…" на разной высоте в высоком регистре.*  *Произносят "****бл-л-л****…" в высоком регистре на длительном выдохе.*  *Произносят "ф... ф…" резко выдыхая, работая диафрагмой.*  *Произносят "ррр…", пропевая по восходящей.*  *Произносят "чик-чирик!" в разных регистрах.*  *Произносят "кра! кра!"  очень громко.*  *Произносят "динь-динь.." на разной высоте в высоком регистре.*  *Кричат "Ура!" и поднимают руки.* |

**В. Данько**

|  |  |
| --- | --- |
| Шлеп-шлеп-шлеп –  Иду по лужам.  Хлюп-хлюп-хлюп –  Вода в ботинках.  Кап-кап-кап –  Мне зонтик нужен.  Оп-оп-оп –  Вода по спинке.  Буль-буль-буль –  Упала шапка.  Ой-ой-ой –  Кругом вода.  Да-да-да,  Одевайтесь в дождь всегда. | *Дети постукивают ладонями по ногам*  *Притопывают ногами*    *Щелкают пальцами, делая движения сверху вниз*  *Похлопывают по предплечьям скрещенными руками*  *Делают пружинку*    *Кружатся*    *Кивают головой* |